

Generation-anxiety

NOTAT

Til: Folketingets Sundhedsudvalg

Emne: Angst koster milliarder – her er en løsning, der ikke kræver hverken diagnose, medicin eller terapi.

Afsender: Thomas Vinter, systemudvikler, forfatter og udvikler af fejlfortolkningsteorien.

Dato: juli 2025

1. Resumé

Angst er Danmarks dyreste psykiske lidelse og en voksende belastning for både behandlingssystem og samfundsøkonomi. Alligevel får op mod 60-80 % af patienterne ikke varig effekt af den nuværende behandling.

Fejlfortolkningsteorien tilbyder en anden og gennemprøvet forklaringsmodel, som kan standse irrationel angst i at udvikle sig, uden medicin, diagnose eller psykiatrisk behandling. Teorien er enkel at formidle og billig at implementere – og har potentiale til at spare samfundet milliarder årligt.

Vi foreslår, at denne tilgang integreres i primærsektoren og kommunerne som alternativ til den medicinske sygdomsmodel, med særligt fokus på de mange patienter, som i dag ikke hjælpes af psykiatrien.

2. Nuværende situation – høje omkostninger.

Ifølge officielle 2015 tal koster angst samfundet **op mod 9,6 mia. kr. årligt**. Baseret på det samlede antal registrerede patienter i behandling svarer det til et gennemsnit på **cirka 190.000–220.000 kr. pr. person pr. år**. Beløbet inkluderer både behandlingsudgifter og produktionstab – og stiger markant ved langvarig sygemelding eller førtidspension.

3. En bedre og billigere løsning – fejlfortolkningsteorien

Vi foreslår en omlægning, hvor irrationel angst behandles som en biologisk misforståelse grundet dens ubehag frem for en psykisk sygdom.

Konkrete ændringer i praksis:

- **Halvering af angstdiagnose:** Patienten får en forklaring, ikke et sygdomsstempel.
- **Ingen angstmedicin:** SSRI og andre præparater bortfalder.
- **Undervisning og oplysning:** Lægen eller en kommunal instans formidler, hvordan angst opstår, og fortsætter hvis ikke stoppes, som følge af adrenalin, fejlfortolkning og hukommelse.

- **Simpel klassifikation:** Angst opdeles i fire let forståelige kategorier uden psykiatriske koder.

Kommunale Angst Centre:

I stedet for psykologer eller psykiatri henvises borgeren til **et kommunalt Angst Center**, hvor de modtager gruppebaseret undervisning i kroppens angstmekanismer, uden behandling, sygdomssnak eller diagnose.

4. Yderligere samfundsgevinster.

Ud over den økonomiske besparelse skaber modellen:

- **Aflastning af psykiatrien og almen praksis**
- **Hurtigere tilbagevenden til arbejdsmarkedet**
- **Færre bivirkninger og mindre medicinafhængighed**
- **Større livskvalitet og mindre stigmatisering**
- **Bedre trivsel og forståelse hos unge og studerende**

Alt sammen opnået ved at skifte én ting: **forklaringen på det man mærker i kroppen.**

5. Vigtigt: Vi erstatter ikke psykiatrien – vi hjælper dem, den ikke hjælper.

Dette er ikke et opgør med psykiatrien. Det er en **hjælp til de 60-80 % af angstpatienter, der ikke får effekt af den nuværende model.**

Fejlfortolkningsteorien kan integreres som **førstelinje-intervention** i almen praksis og kommune og dermed aflaste psykiatrien og forbedre resultaterne.

6. Konkrete anbefalinger

1. Pilotprojekt i almen praksis

Læger tilbydes at anvende forklaringsmodellen ved første angsthenvendelse – ingen diagnose, kun oplysning.

2. Landsdækkende oplysningskampagne og temauger

Skoler, ungdomsuddannelser og arbejdspladser undervises i angstens reelle biologiske mekanismer.

3. E-læring og materialer til kommunale Angst Centre

Udvikling af undervisningspakker, videoer og materialer til kommuner og jobcentre.

4. Officiel opklaring om serotoninmangel

Sundhedsstyrelsen anbefales at præcisere offentligt, at serotoninmangel ikke er bevist årsag til angst, og at medicin ikke skal gives på den antagelse alene.

7. Konklusion

Angst er ikke en sygdom, men vi har gjort den til det.

Vi tilbyder nu en **anden, rationel og dokumenterbar forklaring**, der kan fjerne behovet for diagnose og behandling hos titusindvis af mennesker.

Fejlfortolkningsteorien er ikke behandling. Det er oplysning.

Og det kan være **den billigste og mest effektive sundhedsreform i nyere tid.**

Vi opfordrer derfor til, at Sundhedsudvalget iværksætter en seriøs vurdering og forsøgssimplementering af modellen, med henblik på en **gradvis omlægning væk fra sygdomsmodellen og over mod forståelse, egenmestring og frihed.**

Kontakt:

Thomas Vinter

Systemudvikler og forfatter

Udvikler af fejlfortolkningsteorien

Stifter af Generation-Anxiety

www.generation-anxiety.com